Eneatipo I: la Ira

Para comprender la Pasión Ira, antes que nada debemos distinguirla de la rabia entendida como emoción.

Mientras que por *rabia* entendemos la reacción emotiva de ataque como respuesta a un peligro o una invasión, la Ira, en cambio, es un ímpetu rabioso y fuera de control que esta personalidad siente frente al vacío existencial provocado por la pérdida de la condición original de plenitud.

Es como si, habiendo perdido el paraíso terrenal, el E1 considerase esta pérdida un error que es necesario reparar.

Mientras que para los caracteres mentales —y más aún para los emocionales— la pasión es una tentativa de reconquistar la plenitud existencial a través del contacto con el sufrimiento y el miedo a la pérdida, el E1 se aleja sea del dolor que del miedo asumiendo una actitud de superioridad reparadora del desapego, considerado por él un error.

Se deduce entonces que su reparación será un impulso hacia la acción concreta, perfecta y de hecho, que eliminará el sufrimiento.

El E1 no ha tenido, por lo general, la experiencia de haber sido un niño guiado y cuidado sino más bien la de un niño que se vio obligado a comportarse juiciosamente, renunciando a la

instintividad, la emotividad y la expresividad —cualidades típicas de su ser niño. En definitiva, lo invistieron con expectativas muy altas que no preveían la posibilidad de cometer errores.

La sensibilidad del niño hacia el sufrimiento de los padres se transformó rápidamente en disponibilidad para resolver el problema por ellos.

Lo que apasiona al E1 es la solución; en este sentido, se puede entender en qué medida la Ira no es un aspecto emocional, sino una energía ardiente que lo lleva siempre adelante, saltándose el contacto con el sentimiento vinculado al contexto y la respectiva elaboración mental.

La actitud del E1 de «empujar el río» demuestra la necesidad interior de tratar de modificar el contexto en lugar de tomar en consideración la posibilidad de adaptarse al mismo; de ello deriva su sentimiento de superioridad y desprecio hacia aquellos que «no tienen razón».

La rabia se manifiesta con distintos estilos, según el subtipo: en el social, así como en el conservación, la Ira subyace a una formación reactiva que la transforma en imperturbabilidad o en benevolencia.

En las relaciones, el E1 demuestra una tendencia automática a imponer el propio rigor mental y comportamental, pretendiendo de los demás el mismo perfeccionismo (la fijación) que demanda a sí mismo; controla y exige disciplina para que, sea a nivel comportamental como emocional, se respete un orden y un rigor que él cree llevarán a la eliminación de los errores.

Su sentimiento de superioridad deriva de una autocertificación —dado que tiene de sí un concepto de persona virtuosa y justa— que le confiere el mérito de ocupar un cargo de autoridad y dominio.

Es un carácter normativo y neuróticamente ético, con la es-

pecificidad de dictar normas personales que considera códigos absolutos. Ello le permite transformar el deseo en regla comportamental, de modo que queda exento de sentirse imperfecto por el hecho de haber tenido impulsos o emociones (que él considera defectos).

El Social: Inadaptabilidad/Superioridad

El carácter uno social es muy diferente a los otros subtipos del El. Esto es resultado de una característica designada por Oscar Ichazo —de quien aprendí— como *inadaptabilidad.* Durante mucho tiempo preferí usar simplemente la palabra *rigidez* en la descripción de este carácter, en referencia a algo parecido a una especie de mentalidad de maestro de escuela, y también a lo que vio Wilhelm Reich cuando habló de un «carácter aristocrático»; solo que la palabra rigidez describe más bien un estilo conductual o un rasgo específico de la personalidad y no propiamente una necesidad o pasión. Por ello, quedaba pendiente para mí formular una necesidad neurótica a partir de la cual se hiciese comprensible el carácter rígido.

En esta búsqueda me resultó muy clarificador el caso de una mujer que, además de ser intelectual y culta y de formar parte del departamento de filosofía de una universidad, hablaba con un marcado acento del medio-oeste americano. Y era llamativo que, a pesar de haberse trasladado a California hacía mucho tiempo, continuaba con este fuerte acento que se asocia usualmente a personas de poco nivel educacional. Siendo un carácter uno social, podía decirse que en ello se expresaba su inadaptabilidad; pero ¿cómo comprender tal rasgo comportamental a partir de una motivación subyacente?

En este caso, ya que la gente suele adaptar su forma de hablar a la del entorno, cabía preguntarse: ¿por qué a ella le importaba tan poco hacerlo? Bastó con que me lo preguntase para que se me hiciese evidente que la respuesta estaba en su actitud generalizada de sentirse en lo correcto. Actuaba como si el pensamiento «mi forma es la correcta» implicase que es a los demás a quienes co-

rresponde adaptarse. Y ello se notaba también en que cometía errores de lenguaje que no correspondían a su nivel cultural, lo que se podía entender fácilmente como resultado de esa actitud de creerse alguien ejemplar.

Sin embargo, el sentir *estoy en lo correcto* tampoco constituye una motivación, o una pasión. Y si queremos explicar el contraste entre un uno conservacional —quien, como veremos, es el perfeccionista propiamente tal, en vista de su crónica conciencia de sus imperfecciones, que lo lleva a perfeccionarse—, y el uno social —que ya se siente perfecto y por lo tanto puede cometer graves errores—, debemos remontarnos a la necesidad de superioridad, en virtud de la cual los sociales adoptan la posición de impecables y perfectos. El uno social tiene una verdadera pasión por sentir «yo tengo razón, y tú estás equivocado»; y esto, a su vez, implica cierto poder sobre los demás, pues cuando puede hacer sentir a los demás que están equivocados. Es como si dijese: «Si estás equivocado, entonces tengo más derecho que tú a dominar la situación».

Es una gran técnica, esta de dominar a través del hacer sentir a los otros que están equivocados, y se puede comprender como una alternativa al dominio que establece el uno sexual a través de la mera asertividad en la toma de posesión y del sentirse con el correspondiente derecho. Pero, ya que estos caracteres sienten sobre todo una implícita superioridad moral, es útil apuntar a la gran diferencia existente entre moralidad y moralismo: lo inmoral en el E1, aparentemente tan íntegro y honorable, radica precisamente en que su aparente moralidad no es más que moralismo.

La transformación en el E1 social
por Antonio Ferrara

Este análisis sobre el E1 social es el resultado de los testimonios de cinco participantes del programa SAT y de datos provenientes de los ejercicios que se efectuaron en dicho programa, además de los apuntes recogidos durante varias sesiones de terapia.

Comienzo mi ponencia refiriéndome a la paradoja de que el eneatipo uno social se adapta al mundo siendo un *inadaptado*. Para demostrar cómo se organiza esta forma de carácter, he elegido algunas experiencias de mi infancia con imágenes de mí cuando era un niño muy pequeño.

Estoy en casa, hay poca luz, casi penumbra, y mucho silencio. Mis padres (sobre todo mi madre) están sumergidos en sus quehaceres y se los ve preocupados; no hablan. Más tarde me enteraré de que su vida, por aquellos tiempos, era difícil. Ambos han tenido varios lutos y predomina una sensación de precariedad. Se sienten aún los ecos de la guerra y el recuerdo de los refugios en los que nos protegíamos de los bombardeos. Viven en una pequeña ciudad del norte de Italia, en el límite con Austria, en un mundo desconocido, con una población principalmente de lengua alemana. Se sienten extraños en aquel ambiente y en esa cultura tan distinta a la de ellos, meridionales que vienen de Nápoles. Es fácil imaginar que el niño, frente a estas dificultades que se respiran constantemente, haya decidido no crear ulteriores problemas y retirarse, limitando sus demandas y reduciendo al mínimo sus necesidades y deseos. «No quiero molestar» parecería ser la decisión de base; y a partir de esta, aprendió a no pedir y a no apoyarse. Adormeció su natural vivacidad y se transformó

en un niño tranquilo —demasiado—, un *buen niño*. No pide, pero tampoco acepta recibir, diciendo tímidamente *no*, incluso cuando se trata de un pequeño regalo. Se avergonzaba cuando se preocupaban o le prestaban, según él, demasiada atención. Era considerado un niño frágil, debilucho: «no te canses... no corras... ¿estás cansado?», le decían. No me gustaba.

Ya mayor, descubrí que tenía una insuficiencia valvular en el corazón y que corría algunos riesgos. En esa época no se podía operar y no había nada que hacer. Había entendido un poco la preocupación de mis padres, pero no quería un tratamiento especial; me cuidaba mucho de no hablar con nadie sobre mi situación, que, por otra parte, se había transformado en un secreto de familia. Por suerte, reaccioné. Con la fuerza de la inconsciencia y el deseo de vivir en modo pleno, organicé mi vida a partir de evaluaciones y decisiones como: «Lo que ustedes me dan y hacen por mí me hace sufrir, estoy mal, es mejor que haga las cosas por mi cuenta, como a mí me gustan, y, si es demasiado para ustedes, me las arreglaré solo. Quiero sentirme capaz, quiero cansarme, quiero correr, arriesgar a hacerme daño, quiero estar a la altura de mis compañeros». Y empecé a desafiar a este corazón *frágil*.

Todo esto comenzó cuando tenía alrededor de diez años. No obstante, no dejé de ser un niño sensible, muy emotivo, que retenía las emociones reprimiéndolas; no quería mostrarlas, pero por dentro devastaban mi pecho. Me sonrojaba y me avergonzaba incluso por pequeñas cosas. Poco a poco, con el tiempo, aprendí a controlarme, me hice más fuerte, más duro; no quería que descubrieran lo que efectivamente vivía. No quería ser «debilucho, frágil, sensible» y, por lo tanto, escondía mis estados de ánimo, las dificultades, y no pedía. El modo en que ellos me querían me hacía sentir *distinto*, incapaz, limitado. En el fondo no tenía confianza en que papá y mamá pudieran responder a mis exigencias.

Fue importante el intercambio con los compañeros del barrio, encontrar la diversidad social, jugar con mis compañeros y luego, creciendo, organizar con ellos actividades más estructuradas. Ponía gran empeño en lo que hacía desafiando el límite y aguantando la fatiga, llegando incluso a ignorarla. «Todavía un poco más» —y ni siquiera tenía necesidad de decírmelo— se había transformado en un modo de vivir: bajo esfuerzo, incansable. Más tarde, durante la adolescencia, los esquemas de vida de mi familia y del ambiente en el que vivía empezaron a resultar estrechos. Quería otra cosa. Quería cosas distintas de las que mi mundo ofrecía y quería sentirlas mías. Si bien temeroso y tímido, sentía curiosidad por enfrentar otras realidades. En las discusiones con los amigos, mis ideas eran a menudo distintas de las del resto y me parecía raro que no las compartieran, pero yo las mantenía y las defendía hasta el fin porque esto me hacía sentir íntegro. En la escuela no era un estudiante brillante; tenía dificultades con las materias científicas, pero iba adelante de todas maneras. Hacía lo mínimo indispensable y con poco interés. Es probable que también en este caso el ambiente no respondiese a mis expectativas. Aun no siendo formalmente un rebelde, quería hacer las cosas como me parecía y tendía a ir contra la corriente, imponiendo mis puntos de vista. Y no era contra los demás: quería solamente ser fiel a lo que yo creía que valía la pena y que era importante para mí. Estos rasgos se desarrollaron sobre todo durante la adolescencia, cuando empecé a hacer elecciones que no solo estaban fuera de los esquemas familiares sino también de los del grupo —bastante grande— de personas que frecuentaba. Con el pasar del tiempo, me di cuenta de que muchos de mis comportamientos cubrían un profundo sentimiento de desvalorización e inadecuación, y que tenían el objetivo de satisfacer un gran deseo de reconocimiento. Paradójicamente, me avergonzaba y me sonrojaba cuando lo reci-

bía. En realidad, cuando muchacho, los reconocimientos que me daban se referían al hecho de que era un buen niño, de buen juicio, educado, obediente. Pero yo quería demostrarme a mí mismo y a los demás que era capaz en aquello que me interesaba, aquello por lo cual sentía una vocación. Mi inadaptación se presentaba como una actitud antiintroyectiva. No aceptaba que se me considerase un niño. Quería que me vieran como un pequeño adulto que no creaba problemas. Estaba siempre con las personas mayores —si bien en silencio— en lugar de estar con mis hermanos y sus compañeros que jugaban. Era como si dijera: «¿Veis? Ellos son niños y yo, en cambio, ya soy grande y puedo estar con vosotros y vuestros amigos, participo en las conversaciones de los grandes. Aun cuando escucho solamente, sin embargo estoy aquí». Con el pasar del tiempo, mi inadaptación se transformó cada vez más en necesidad de diferenciarme, de ser especial. Era también un modo de desobedecer a la aburrida rutina, eran ganas de escapar de casa, de respirar...

Todas las personas entrevistadas manifestaron que desde muy temprano habían sido más grandes que la edad que tenían. P., una de ellas, dice que de pequeña cuidaba no solo de su madre enferma, sino también de otros parientes. C., desde pequeña, iba a los hospitales adonde estaban internados los parientes y se pasaba allí días enteros ocupándose de ellos. Al principio fue terrible, estaba obligada a hacerlo, pero luego se acostumbró; ya no sintió más ni siquiera el miedo y el sufrimiento de estar en lugares tan duros. Olvidó rápidamente que era una niña. Volviendo a P., no era solamente una pequeña enfermera: a los diez años acompañaba a su padre —cuyo rol social era importante— a fiestas y ceremonias. Como una esposa. Sustituía a su madre, que estaba en-

ferma. Aprendió muy rápido a ser un jefe entre sus compañeras y, en este caso, asumía un rol masculino que mantuvo incluso en la adultez. En general, los E1 sociales con quienes he hablado —si bien con matices distintos— tienen historias parecidas, no solo por los contenidos —a menudo diversos— sino también por las decisiones existenciales a las cuales estas historias llevaron. Uno de ellos, B., subraya su deseo de mantener la propia identidad: «Si me adapto, muero —dice—, es como sofocarse. La explosión es casi obligatoria, es cuestión de vida o de muerte. Es importante hacer lo que siento, no quiero ser manipulado. La consecuencia es no sentirse en casa en ningún lugar. Una sensación de no pertenencia». O. dice algo similar: para él, «es recurrente la sensación de extrañamiento y no pertenencia». Nunca se sintió «enteramente» en los ambientes en los que se ha encontrado. En el ambiente de la familia de origen siente «un movimiento de rebelión, alejamiento y también de pelea». Volviendo a B., tiene la convicción de no poder formar parte de un grupo: «el grupo puede llevar al error», es mejor renunciar. No quiere contaminaciones. Podría ser «peligroso» y no da explicaciones del porqué. Se podría imaginar que en su fantasía volvería a vivir lo que por fuerza vivió de niño. Los *debería* que se oponían a sus deseos. También M. siente una necesidad de alejamiento. En su caso, de un mundo en el cual no ve un espacio para sí misma porque los valores, dice, «son mercantiles y vinculados a los juegos de poder». «Busco honestidad, integridad, coherencia y espiritualidad», asegura. También O. se dedica a experiencias espirituales y asiste a reuniones de grupos religiosos. M. subraya que por lo general tiene expectativas muy altas y aspiraciones a un tipo de pureza que no pertenece a este mundo. La vivencia que rechaza la realidad tal y como es, en mayor o menor medida, es un rasgo común y fundamental del E1 social. No quiere *ser parte* entera-

mente. Hay, en el fondo, una falta de confianza en los semejantes que lo detiene. Pero también teme ser desagradable si dice claramente no. En consecuencia, cuando lo hace, se expresa con una vehemencia y determinación a menudo desmedidas.

En una escena vivida durante una experiencia terapéutica conducida con la técnica de la línea del tiempo (proveniente de la PNL), tanto A. como U. cuentan un episodio del pasado en el que hay un grupo de personas que hablan entre sí. Ellos se mantienen a una cierta distancia y observan. Quisieran encontrarse con el grupo, pero no osan acercarse. Temen molestar con su presencia y no ser bien recibidos. U., en especial, dirá: «Hay gente reunida adentro, pero yo me quedo afuera; podría no ser bien recibida, me siento ajena a ellos». Varias de las personas consultadas manifiestan poca voluntad de participación cuando se encuentran en un grupo. Para A., la preocupación principal es: «no te hagas ver... no expreses tus ideas y opiniones». Podrían descubrir cuán poco interesante es lo que dice y piensa. Y así, prefiere guardar silencio.

Los padres

Los sentimientos y consiguientes comportamientos de inadaptación pueden considerarse resultado del encuentro del niño con su ambiente, en especial con los padres, y también de específicas elaboraciones internas. Todos los entrevistados hablan de un padre dotado de una cierta fascinación, inteligente y bastante admirado. Para algunos es un buen hablador, con una marcada tendencia a la dialéctica, capaz de demostrar sus tesis y tener razón. Tiene, por lo general, un aspecto severo. Una mirada suya es suficiente para obtener obediencia. O. describe a su padre como «fuerte, trabajador,

responsable; le gustaba bromear con la gente», hacer amigos. O. vivía a su padre como adulador, y esto no le gustaba. Respecto de la educación de sus hijos, era severo; a veces les pegaba y discutía mucho con su esposa. «Por esto, lo creía violento y tenía mucho miedo de él». No sintió ni presencia ni cuidado por parte del padre.

La madre se presenta con imágenes más diversificadas. Al contrario del padre, parece tener miedo de la vida. En la mayor parte de los casos parece sometida al marido y dedicada a la familia. A veces es contradependiente y otros la describen como superficial. Para B. es más afectuosa y protectora que el padre. Le daba mucha libertad, lindante con la inconsciencia. En otros casos, en cambio, padecía sufrimientos físicos y tendencias histéricas. P. fue, desde su nacimiento, rechazada por la madre y es por esto que la ha odiado. O. presenta a su madre como una «mujer fuerte, combativa y gran trabajadora. Muy inteligente y despierta». Tiene un notable sentimiento religioso y, como el padre, es crítica y autoritaria. Pero también gentil y generosa: le gusta ayudar a quien lo necesita. Tiende al aislamiento, mientras que el marido es más sociable. «Se involucra mucho en la vida de los hijos, se siente responsable/culpable», y expresa su amor a través de la preocupación. Es terca y obstinada, conserva el rencor y «no perdona fácilmente las ofensas recibidas».

El progenitor que el Ei social incorpora con más evidencia y con el cual más se identifica es el padre. De aquí deriva un mayor desarrollo del amor-admiración. En segundo lugar, está presente el amor empático, que por lo general aumenta con la edad. El menos desarrollado es el amor erótico. Para A. y O., en especial, el amor-admiración está dirigido también al conocimiento y a la espiritualidad, no solo hacia las personas. Para casi todos, la idea inicial es la de haber vivido una infancia feliz, aunque con el tiempo esta manera de verlo cambia.

En síntesis, el E1 social se convence de que lo que le ofrecen sus padres no es suficiente para él. Cree que no pueden satisfacer sus necesidades. Piensa que mejor es organizarse solo. Desde muy pequeño tiene pretensiones de autonomía, así sea obediente o rebelde. Desde muy temprano es un pequeño adulto. Quiere hacer sus cosas directamente, declarándolo, o, más sutilmente, persiguiendo su objetivo sin hacer mucho ruido. Finalmente, tiende a imponer su propio modelo y es difícil que se adapte a lo que el mundo externo le ofrece.

Decisiones existenciales

La inadaptación se organiza alrededor de decisiones como: si las cosas van así y a mí no me gustan, las haré a mi modo. Incluso cuando necesito ayuda, es mejor no apoyarme en los demás; seguramente no recibiré lo que necesito y al final tendré que arreglármelas solo. Tengo que empeñarme y esforzarme por conseguirlo. Seré fuerte, así podré enfrentar la vida y superar mis límites y mi incapacidad. No me detendrán ni la fiebre ni las enfermedades, estaré siempre en pie. No molestaré, y así me amarán. Me esforzaré por merecer, así me reconocerán y podré tener el derecho de vivir en este mundo...

P. afirma literalmente: «Yo cuido y no me dejo cuidar. Me ocupo de todo lo que me concierne, especialmente de las cosas difíciles. Dado que necesito pero es difícil que me satisfagan, me las arreglaré sola. Seré fuerte, buena, brillante, perfecta. Seré como mi padre y lo contrario de mi madre». Para otros, los roles paterno y materno están invertidos, pero las decisiones finales sustancialmente no cambian.

Perfeccionismo

La inadaptación prevé un constante esfuerzo y empeño por hacer bien las cosas; esto llega a transformarse en una pretensión irrealizable: ser perfecto. Entonces, es necesario hacer las cosas cada vez mejor y nunca se está satisfecho de lo que se obtiene. Esta actitud produce un estado de constante tensión que impide relajarse y gozar de los resultados. Se parte rápidamente hacia otra *aventura* o hacia otra obligación que cumplir. Quien recorre este camino está sostenido por una idea loca e irracional: «Solo si soy perfecto seré amado», dice B. El desafío consigo mismo consiste en que «hay que llegar confiando solo en la propia capacidad y así los demás me admirarán».

Exigencia

La pretensión de ser perfecto necesita de un instrumento ejecutivo. ¿Cómo obtengo la perfección? Exigiendo, exigiendo. Hasta la tortura. Con sacrificio y utilizando solo mis medios. El objetivo es mejorar, mejorar y mejorar. Demostraré a esos padres, a veces a ambos, a veces sobre todo al padre, pero también a la madre, de lo que soy capaz. Es una especie de rescate que quiere el niño, y hoy el adulto: prisionero de su propia historia, persigue inconscientemente un fin de perfección imposible. Desarrolla un ojo especial para descubrir el error, la *mancha*. El empeño y la exigencia tienen el objetivo de dar una buena imagen de sí.

El sistema defensivo

El E1 social, como los otros subtipos, toma como base de sus sistemas defensivos sobre todo la *formación reactiva*. Reprimir las experiencias no es suficiente. Las transforma. Quiere mejorar. Cree que lo que piensa o siente no tiene suficiente valor, o que no será bien recibido, y entonces lo transforma en otra cosa. El subtipo social, en particular, expresa poco su rabia —a menos que tenga al sexual como segundo subtipo— y la sustituye con formas socialmente más aceptables. Sus actitudes y expresiones tienden a la seriedad y la circunspección. Demuestra frialdad controlada, una sonrisa sutil y un cierto tipo de gentileza, hasta llegar a una superioridad aristocrática que puede desembocar en la indignación. Tiende a mostrar calma y control. En las actividades que producen mayor tensión, la rabia se transforma en una exigencia difusa que lleva al deseo obsesivo de mejorar y corregir, sobre todo al otro, pero también a sí mismo. La rabia se esconde, queda en el fondo y se transforma en empuje por mejorar, en pretensión y control de sí mismo y de los demás. Así, el objetivo pasa a ser visto como más noble: hacer mejor las cosas, ser mejor. Para P., el resultado de todo ello es desastroso. Al no estar programada para tener hijos, logra tener uno a través de la inseminación artificial. Es madre y padre al mismo tiempo. No reconoce al padre efectivo suficiente capacidad. Se empeña mucho; quiere ofrecer al hijo todo lo posible. «Lo crié como fui criada». El padre quería que ella fuera perfecta; ella quiere que su hijo sea perfecto. «No se llora, no se ríe, no se siente miedo». El resultado es que el hijo se autoproduce pequeños cortes y sufre; no tolera toda esta presencia y perfección.

Otras características

El subtipo social es el más intelectual de los tres subtipos del E1 y es a menudo un gran razonador. Claudio Naranjo afirma: «Esconde la rabia con imperturbabilidad». Y luego añade: «Aristocrático, elegante, circunspecto. Debajo está el fuego».

Varias de las personas participantes en esta investigación se dedican al voluntariado y a la ayuda. B. se dedica a la defensa de los trabajadores, si bien con un rol administrativo. Trabaja en un sindicato que considera «moderado». Todos quieren ser reconocidos por el propio valor, que se pierde apenas llega una crítica o se dan cuenta de que se han equivocado. Hay una tendencia a tener la norma en la cabeza: «la verdadera norma es aquella en la que yo creo».

La transformación

Las personas antes mencionadas pasaron a través de la experiencia del SAT. Para B., el cambio importante se manifiesta en el hecho de haber alcanzado, durante los últimos años, un cierto tipo de serenidad. Hoy acepta que puede cometer errores; antaño era impensable. Da más lugar al juego y se lo permite más a menudo —si bien con alguna duda— sin temor a *salirse del molde*. Ya no siente, como antes, miedo o una sensación de peligro si los demás ven las cosas de modo distinto al suyo. Hay más entrega, aunque no sepa perfectamente todo lo que *sabe* el otro a quien se entrega. Hoy se da cuenta de que si entra en guerra tiene que esperar las bombas. Utiliza aún un lenguaje fuerte y decidido, y es consciente de ello. Espera poder desarrollar aún más el amor erótico: tiene la sensación de que no es tan peligroso.

P. notó un gran cambio después de su boda —que fue por amor, subraya—, no obstante tuviese en su contra a la familia. Según relata, a partir de entonces empezó a «vivir la emotividad», esas emociones que había reprimido siempre. Otra experiencia fuerte fue el nacimiento, a una edad ya madura, de un hijo. No podía tener hijos y, cuando llegó, fue una «madre cabal». Luego se dio cuenta de cómo su carácter influía en la relación con su hijo, lo comprendió y se puso en discusión a sí misma. Comenzó un proceso de psicoterapia y asistió al programa SAT; trabajó sobre todo el aspecto de la entrega y la confianza. Controlar cada mínima cosa no ayuda. Empezó a confiar incluso en quien no conocía. Entendió, además, que no importaba que las personas fueran más o menos «competentes» para relacionarse con ellas. También para otros E1 sociales se evidencia la tendencia a evaluar la competencia del otro para instaurar una relación. Se dio cuenta, sobre todo, de que no era necesario ser perfecta para quererse a sí misma, y que tampoco el marido y el hijo tenían que serlo para que los quisiera. Hoy, todavía tiene objetivos: quiere desarrollar la gratitud, aceptar aún más a los otros, y hacer suyo todo tipo de placer, no solamente el que se merece. Quiere aprender a tener a las personas más cerca y a ser madre, viviendo la vejez sin estar buscando siempre un sentido: lo que vale. Dejar que las cosas fluyan por sí mismas, tomándolas como son, y dejar de pensar: «¿Qué debería hacer?», tratando de programarlo y resolverlo todo. Recientemente tuvo un gran sentimiento de gratitud hacia una persona que la había ayudado en un momento difícil. Me lo comunicó pocos días después de la entrevista. Un sentimiento para el cual nunca había dejado espacio; era como admitir que tenía necesidad del otro, que sola no podía. Sintió felicidad y liberación. Pudo finalmente reconocer la absurdidad de la pretensión de no apoyarse nunca en el otro. Y por fin pudo decir gracias.

M. tiene, como proyecto, sobre todo el amor en pareja (como B.); quiere desarrollar el placer erótico —desde siempre descuidado—, del cual hoy siente la carencia. En el Programa SAT descubrió la meditación y en ella encuentra hoy la «energía» unida a una sensación de gratitud y compasión. Tiene también la intuición de que el sentido de la vida es algo sutil, es «vibración», y son estas las experiencias en las que hoy se siente involucrada. La práctica espiritual representa el único antídoto a lo que llama «la fatiga de existir», y gracias a ella está aprendiendo a tener confianza. Su aspiración es ser una madre serena y realizarse en un trabajo en el que cree: ayudar a los demás.

L. había decidido muy temprano que para salvarse tenía que saber, conocer. Lo hizo hasta llegar a la arrogancia: «yo sé». Hizo muchos esfuerzos para ganarse la vida. Tenía que demostrar que era responsable (se lo pedían desde que era pequeño). Pero luego exageró... Se esforzó demasiado, sin pausa. Ha sido una conquista aceptar que las cosas son como son y que está bien entregarse. Hoy, da más lugar al deseo y elige cada vez más a menudo hacer lo que quiere. Descubrió el amor erótico. Siente placer con las cosas naturales y simples: «el aire, las personas...». Su aspiración es sustituir el deber por el placer. Es admirativo respecto del conocimiento, y no le importa ya tanto enseñar a los demás para obtener el reconocimiento. Quiere entender. Mira hacia lo divino, hacia lo superior y entiende que las cosas son perfectas tal como son. No es necesario cambiarlas.

Una transformación significativa de O. ha sido reconocer que el rechazo hacia los demás tiene que ver con su proprio rechazo hacia sí mismo. Además, se dio cuenta de haber buscado en la afectividad homosexual «el cuidado del padre que nunca tuve, y en el modo del que tenía necesidad». Con el pasar del tiempo llegó a la conclusión de que había reprimido

el deseo heterosexual por «la búsqueda del amor del padre». Finalmente, se atrevió a entregarse a una atracción sexual por una mujer.

Para E., disminuyó la tendencia a educar y a convencer a los demás de sus razones. Muy centrada en sus propias convicciones, solamente desde hace poco, y ya en edad madura, está aprendiendo a ser más tolerante y a aceptar que las personas podrían tener otras características, ser distintas de lo que ella obstinadamente quiere ver.

U. quiere ser más espontánea, darse a conocer expresándose con más libertad, y quiere jugar. Comienza a hablar de sí misma y le gustaría sentirse más libre de mostrarse en los grupos en los que participa. Comprometida con la lucha contra la injusticia, siente la necesidad de dar más lugar al niño erótico, abierto, alegre, despreocupado. Quiere dar más valor a las emociones, al sentir, y busca la espiritualidad.

En cuanto a mi propio proceso de transformación, se produjo en forma gradual y bajo distintas circunstancias. A partir del desafío del adolescente que ya no quiere ser el niño bueno, frágil y retirado, me enfrenté a mis compañeros y busqué un lugar que fuera mío. Además, me ayuda el teatro, la expresión creativa, la improvisación. Poder experimentar roles distintos y trabajar en grupo. El teatro es un antídoto para la vergüenza, pero sobre todo algo que elegí y que me gusta más allá de lo que esperaban mis padres, y al final se transformó en una profesión. Los amigos del barrio y del centro social han sido muy importantes porque fue allí adonde me abrí a las relaciones y aprendí a manejar las actividades a partir de un modelo de asamblea y de colaboración. Allí tenía un sentimiento de pertenencia. Más tarde, llegó el encuentro con la terapia gestáltica, que me abrió las puertas a la transparencia y la

espontaneidad y también a la expresión de las emociones (desde siempre retenidas).

Ha sido fundamental ser un analista transaccional, completando de este modo toda mi carrera. Esta escuela me ha dado claridad y estructura, incluso en el trabajo, ingredientes que integré para completar la experiencia gestáltica. Más aún: fue fundamental el encuentro con Claudio Naranjo, que a partir de 1982 se transformó en una presencia constante en mi vida. Con él, gracias al Programa SAT y a nuestros encuentros personales, he vivido profundos cambios y he aprendido a integrar la cotidianidad con los niveles sutiles de la conciencia. Mi desarrollo personal procede lentamente, y lo percibo como un proceso armónico en el que los diferentes aspectos tienden a formar un conjunto unitario. Con Claudio Naranjo he aprendido a sentir gratitud; he aprendido a ver los fenómenos de la vida desde distintos puntos de vista; y he alimentado la confianza en el crecimiento y la transformación. Siempre me conmovió su fe en la transformación. En verdad yo también la tenía, pero con él se reforzó.

Creo que todo lo que expuse hasta ahora en estas líneas constituye un conjunto de factores importantes que caracterizan el camino de transformación del E1 social, quien frente a la propia frialdad y a la rigidez necesita de una acogida amorosa así como de ser apreciado por su capacidad porque no se la reconoce a sí mismo. Necesita redimensionar las críticas y el juicio negativo que tiene sobre sí y que se reflejan luego en el mundo. También está el aspecto central que ocupa la experiencia espiritual, por mucho tiempo poco sentida pero que poco a poco se transformó en algo muy importante. La encontré fuera de mi tradición —católica—, en el budismo tibetano, a través de Namkai Norbu Rimpoché —a quien considero mi primer y principal maestro—, y luego en el modelo y la persona de Claudio Naranjo. Las ense-

ñanzas espirituales me dieron más levedad para enfrentar la vida y más amor altruista, dos factores que considero muy importantes para la transformación del E1 social. La espiritualidad me ha ayudado a desprenderme de las veleidades perfeccionistas y de los idealismos inútiles. El amor altruista me conduce a ser menos exigente y más benevolente en relación a los demás.

Otros cambios

Por lo que respecta a mis progenitores, he admirado a mi padre y luego me he enfrentado a él. Aprendí a amarlo cuando ya era viejo, con su debilidad y su fragilidad. Ya no era el hombre que había idealizado en mis primeros años. Era humano. Poder aceptarlo tan distinto de la imagen infantil que tenía de él me permitió una mayor aceptación de mi fragilidad y de mis límites, pudiéndolos mostrar. Llegó el momento en que pude decir «no lo sé» y declarar mi ignorancia sin sentirme inadecuado.

Empecé tarde a apreciar a mi madre. Siempre había rechazado su miedo y ha sido muy bonito reconocerla por sus formas de coraje —que yo no veía—, por la generosidad con la que siempre sostuvo a la familia, y por su capacidad amorosa. Luego llegó mi propia familia. Mis hijos. Con ellos descubrí la ternura, la capacidad de cuidado y de juego. Con ellos he jugado. Se transformaron en un punto de referencia importante para mí —no me lo habría imaginado nunca. Los tuve tarde y no me sentía preparado para ser padre. Y en cambio me ocupaba de ellos y me gustaba. Fue una gran transformación. Los llevaba conmigo incluso cuando trabajaba. Desde pequeños venían conmigo y su madre a los cursos del Programa SAT en España y éramos, todos, un símbolo para los participantes. Así nos lo decían. Más

tarde, y gracias a mi profesión de terapeuta, aprendí a respetar a los demás —no con el respeto formal que siempre había tenido, sino con el respeto hacia las personas más allá de lo que considero que son sus límites, del rechazo que recibo o de no encontrarlas simpáticas (un principio de amor altruista). Hoy, incluso cuando expreso mi malestar o la ira, lo hago a partir del comportamiento, no desvalorizo u ofendo la persona, aun cuando hay un enfrentamiento. El trabajo con los pacientes y con los alumnos ha sido una gran escuela, y lo que he aprendido con ellos lo volqué en la vida, en la cotidianidad. En el ámbito terapéutico prefiero un tipo de trabajo que vaya a la profundidad, pero al mismo tiempo aprendí a dar directamente, en lo inmediato, más permisos y más libertades para que sean vividos ahora. Digo «está bien así» cada vez más a menudo. Me río ante la idea de poder hacer más y mejor. Está bien así. Ya no busco tanto la perfección. En terapia me gusta bromear y tomar el pelo de buena manera. Utilizo a menudo la ironía, la metáfora, la paradoja, y me divierto (sobre todo en el Teatro Transformador —otro regalo de Claudio Naranjo, que me dio la idea y me estimuló a realizarla). El teatro es un trabajo terapéutico en el que desarrollé creatividad y mucha intuición. Emergieron mis partes más escondidas y adormecidas. Me dejo guiar por las sensaciones, por los estados emotivos y por un gran deseo de ver la transformación de las personas; y esto sucede, a veces de modo completamente imprevisto y en poco tiempo. Estimulo su vitalidad y me gusta lo que hago; me causa maravilla lo que emerge. Finalmente, me reconozco. A veces me transformo en un payaso, en un tonto, en un seductor y otros personajes junto a los demás actores. Vivo muchas sensaciones y me siento libre de expresarme sin pudores ni vergüenza, y el permiso que me doy lo transfiero también a ellos, a mis actores. Obviamente, me ayuda el truco del teatro.

Y luego...

Y luego está la vida y las adversidades —a veces imprevistas— que esta nos trae. Como nunca antes, me siento una persona que vive al día. No es literal lo que digo, y sin embargo tiene sentido. Vivir al día consiste en permitir que las cosas sucedan sin un control constante. Que las perspectivas y proyectos tengan tiempo para organizarse —incluso solos— y adquieran una forma que poco a poco se va definiendo. Esto significa para mí abrirse y entregarse a lo imprevisto. La fórmula que utilizo de unos años a esta parte conmigo mismo en los momentos de estrés es: «Haz llegar lo que quiere llegar». Tal frase se ha transformado en un gran antídoto frente al esfuerzo y la pretensión de querer perfeccionar mi persona y el mundo. La mayoría de las veces sonrío y siento paz, y en los momentos de mayor entrega puedo reírme y jugar con las cosas *raras* que yo mismo digo o hago. No me importa si a veces puedo parecer superficial o ridículo; cuesta mucho ser siempre serio, capaz e inteligente. Ahora es realmente placentero «hacer un papelón» y descubrir que nadie me critica, es más, gusto y resulto también simpático. Cada vez más a menudo se muestra el napolitano que se esconde detrás de la máscara del inglés, metáfora con la cual hace muchos años me presenté en un seminario que conducía Claudio Naranjo, y me gusta usar el lenguaje colorido de mi ciudad. Desde hace algún tiempo mi humor es cambiante y paso rápidamente de la seriedad a la alegría o a improvisos ataques de rabia que se reabsorben velozmente. El control ha disminuido mucho y me siento en un momento de cambio. ¿Cambiar aún? ¿Y qué cosa? No sé... Quizá poco y quizá en modo insignificante. Pero para mí tiene que ver con el sentirme vivo. En general, me siento más en paz con la vida y, como dije, con una profunda capacidad de comprensión y de respeto hacia los demás. Me gusta buscar las motivaciones de las

personas que me hieren o me hacen mal. No pienso en la maldad, quiero saber sus motivos. No me gusta romper las relaciones. La conquista más grande es que comienzo a recoger los frutos de mi práctica meditativa y esto pasa también por una mayor aceptación cuando no la hago bien. Si en un tiempo pensaba que tenía que ser perfecto para ser reconocido y ser parte de este mundo, hoy puedo decir: «¡Qué regalo no serlo; así puedo crecer y gozar de la vida!» En los últimos años mi pensamiento se ha vuelto volátil. A veces pierdo el hilo de lo que estoy diciendo o me olvido; me siento perdido y luego... luego me digo que está bien así, no importa, me relajo y quizá me río. Si tuviera que decir qué hay por hacer respecto a mi transformación, la lista sería muy larga. Pero hay una cosa que me ha llamado en especial la atención. Hace poco, un terapeuta que aprecio muchísimo me dijo: «Hazte proteger un poco, apóyate un poco».

Un ejemplo concreto

A mediados de 2007, después de una dura experiencia que se prolongó por un tiempo (una separación improvisa e imprevista mientras vivía lo que me parecía un renacer, y mientras estaba reorganizando incluso afectivamente mi vida con una nueva pareja), de nuevo viví un acontecimiento traumático: descubrí que necesitaba cirugía cardiaca para sustituir una válvula que llevaba desde 1977 en la aorta, pues estaba arruinada. Era urgente. Estaba en juego mi vida. Me dijeron claramente que el riesgo era alto dada la edad y tratándose de un órgano que ya había sufrido una operación. Me gustó el cirujano que me aconsejaron. Y me entregué. Hoy siento mucho agradecimiento hacia él. Durante el tiempo que transcurrió entre el diagnóstico y la operación llevé

adelante todas mis actividades. En el fondo, tenía confianza y casi no lo creía; me sentía sereno, si bien en algunos momentos tenía miedo y pensaba en una posible muerte. Tenía compromisos laborales y no quería renunciar a ellos. Preparé todo lo que necesitaba y viajé para volver justo unos días antes de la operación. Hablé con amigos y también con desconocidos sobre la experiencia que iba a vivir poco tiempo después. Mientras lo hacía, me llamaba la atención la falta de reticencias. No me sentía un inválido —como años antes, cuando me avergonzaba de que se supiera cuál era mi defecto congénito: una invalidez cuyo secreto había que mantener. Me operé en los primeros días de junio y sufrí, naturalmente. Tuve a mi alrededor a mis seres queridos y dejé que me cuidaran, incluso siendo caprichoso. La recuperación posoperatoria fue rápida y no tuve ninguna complicación —que no estaba excluida. Los médicos estaban muy satisfechos. También atribuí este resultado tan positivo a algunas prácticas de meditación y a una energía vital distinta. Qué distinto respecto a la experiencia precedente en la cual, aun siendo más joven, mi vida se puso efectivamente en juego con una pulmonía viral (por contagio en el quirófano), dolores muy fuertes en el pecho durante meses, y un profundo estado depresivo. Ahora nada de todo esto sucedía. Al cabo de unos días estaba de pie y ya pensaba en el próximo viaje para participar en un curso del Programa SAT. «Demasiado temprano», me decían los médicos; pero venció mi carácter y después de un mes me encontré en Sevilla, abrigado no obstante el calor para no correr riesgos de enfriamiento debido a corrientes de aire. Mientras escribo esto sonrío. Este tipo de riesgos, que todavía corro, ¿tienen que ver con la inconsciencia? ¿locura? ¿tenía por fuerza que ir a Sevilla? Por supuesto que actué bajo el influjo de mi carácter, pero este trabajo me da un sentido, un entusiasmo, y todavía no quiero renunciar. Aun así, junto a

estas formas caracteriales, en esta situación hay aspectos nuevos, y los considero como parte de un cambio profundo. Esta experiencia estuvo impregnada de una sutil aceptación y de una serenidad hasta entonces desconocidas para mí ante un evento tan importante. Al volver tan rápido al trabajo —allí, en Sevilla— llevé conmigo los límites físicos y psicológicos de la convalecencia en un ambiente en el que tenía un rol relevante y me ocupaba del malestar de los demás. No me escondí, me mostré frágil, por lo que era en ese momento, y llevé adelante trabajos terapéuticos particularmente profundos. Durante los meses sucesivos conservé esta actitud relajada y se desarrollaron aún más mis ganas de reír y el deseo de levedad que llevé también a mi familia. Los rasgos dominantes del carácter no han desaparecido. Soy siempre un iracundo-inadaptado, pero hoy puedo pasar muy rápido de un estado de exigencia y de impulso reformador a una condición de aceptación y tranquilidad. Y esto para mí marca una gran diferencia.

E1 Sexual: Vehemencia/Celo

Oscar Ichazo usó el sustantivo español *celo* en referencia a la pasión característica del E1 sexual, y esta es una palabra que tiene un doble significado. Al hablarse de un animal en celo (es decir, en la fase de estro), la palabra denota una gran excitación sexual; en referencia a la personalidad, cuando se habla de hacer las cosas con celo se quiere decir algo parecido a esmero, cuidado, dedicación o fervor. Así, se comprende que el celo, en su sentido más amplio, sea algo análogo a la intensidad con que el animal en celo busca el objeto de su instinto.

Diríamos que se caracteriza un E1 sexual por una intensidad especial de sus deseos que los hace apremiantes, vehementes. Si queremos comprender por qué la ira en la esfera sexual tiene por resultado este celo, podemos decir que la ira potencia el deseo prestándole su acometividad. En otras palabras, la ira le da a cualquier deseo una fuerza e intensidad especial, de manera que la persona se siente no solo fuertemente arrastrada hacia su satisfacción, sino que siente que tiene derecho a ella.

El resultado es un tipo que se caracteriza por un fuerte espíritu de dominio y conquista. Lo explicaré con un comportamiento colectivo: cuando las minas de esmeraldas o de diamantes en Sudáfrica solamente eran explotadas por los europeos, muchos objetaron que esto no era justo, ya que tal riqueza pertenecía a los africanos. Sin embargo, muchas personas —completamente convencidas— replicaban: «¿de que les va a servir a ellos? ¡No tienen cultura!» Y les parecía obvio que era a los europeos a quienes pertenecían los diamantes en vista de su carácter *civilizado* —que contrastaba con el carácter supuestamente *bárbaro* de los *primitivos*.

Lo mismo ocurrió con los conquistadores españoles, quienes en el nombre de su muy cristiano emperador se sentían autorizados a quitarles el oro a los aztecas o a los incas.

De manera semejante, ciertas personas se sienten más autorizadas que sus prójimos a las buenas cosas de la vida, a la satisfacción de sus deseos o incluso a una conducta explotadora. Y en ello hay no solo vehemencia de los deseos, sino una ilusoria y exculpatoria convicción de que esta satisfacción justifica actos agresivos.

Un joven en uno de mis grupos explicó que, cuando tenía unos seis años de edad, le gustaba poner su pene entre las nalgas de su hermana. Su madre le decía: «¡no!, ¡no hagas eso!» Y él le respondía: «¿por qué no?»

Nunca antes había escuchado tal anécdota de un niño pequeño: «¿por qué no?»

Porque vivimos en una cultura suficientemente represiva para que lo usual sea que, cuando los niños son reprendidos por sus padres por actividades sexuales, lo vivan como una vergüenza, y a veces hasta con una culpabilidad que deja huellas traumáticas. Para un uno sexual, sin embargo, la fuerza del impulso es suficiente como para que la persona —tal como sucede en el caso del eneatipo lujurioso— esté más dispuesta a cuestionar la censura de la autoridad que la fuerza de sus deseos.

La transformación en el Ei sexual
por Isabel Herrera

Comenzaré diciendo que soy la primera sorprendida por todo lo que me está aportando mi proceso de autoconocimiento. Parto de una total ignorancia o falta de expectativa de hacia dónde voy en esta transformación... En síntesis, diría que observándome en mi máscara caracterológica todo lo demás va llegando. Hoy puedo decir que me siento serena conmigo y con el mundo.

Aunque soy y me consideran generosa, siempre he sido selectiva a la hora de mostrarme generosa con los demás, tanto en lo material como en lo emocional, aunque dicha generosidad estaba más bien impulsada o dirigida desde el cuerpo; quiero decir con ello que no tenía ni tengo un patrón sobre el que sostenerse, sino que más bien la generosidad se daba si mi impulso corporal-intuitivo me llevaba a ello o no. Con los niños, mayores, personas con algún tipo de discapacidad, animales y plantas, siempre me he sentido disponible y generosa: es como proteger la vida de los más vulnerables. Ahora mi vida emocional es más atenta y menos exigente, más tierna y cálida explícitamente, ya que antes solo se daba en la intimidad de mi hogar y en la amistad. Sigue estando el reconocimiento de la libertad del otro, así como la valoración de mi propia libertad, lo cual no es desapego sino respeto por el propio espacio y tiempo, así como por las necesidades del otro, sin hacerlas mías.

En lo material, el cambio más significativo es el darme más tiempo para mí y para mis necesidades, el estar menos pendiente de las necesidades de los demás, ya que tenía tendencia a cuidar de los otros olvidándome a veces de mis necesidades. Por otro lado, mis deseos han quedado reducidos a casi nada: es como descubrir que cada vez necesito menos para vivir y, desde esa

simplicidad, vivir con más serenidad y armonía conmigo y con el entorno. Con menos necesidad también hay menos autoexigencia y exigencia hacia los demás. Incluso me sobra para compartir y regalar, casi como si pudiera vivir del aire…

Antes, mi generosidad consistía en dar a quien yo creía que necesita y lo que yo creía que le podía dar; era empática, aunque mi empatía estaba filtrada por lo ideológico. Ahora soy más espontánea y me siento más compasiva, más vívida con lo que se da en el momento.

Recuerdo que, cuando tenía unos dieciocho años, le dije a un amigo del grupo del barrio: «me gusta cómo soy, pero me falta serenidad». También intuía con bastante claridad que algo de ella encontraría con la edad.

Una sensación muy clara que suelo sentir en el cuerpo —y más específicamente en el vientre— es la de un impulso fogoso que busca una salida, que quiere expandirse hacia el exterior y lo hace también a través de los pies y las manos. Siento una gran vitalidad que tiene dos caras según las circunstancias: una, lúdica, que se expresa a través del deporte, la danza, la sensualidad erótica o sexual, el juego, el entusiasmo, el humor y la risa o lo que llamo «las representaciones del placer del movimiento». La otra, ira agresiva, aparece especialmente cuando siento que algo o alguien está traspasando mis límites o puede atentar de alguna forma contra mi integridad. Es de corta duración y de gran intensidad: es como enseñar los dientes marcando la distancia. Una imagen que me resulta familiar en los felinos, mis animales preferidos.

Esta ira se daba en pocas ocasiones, pero es arrasadora. Por mi boca podían salir palabras hirientes que podían hacer sentir como una mierda a los demás. Luego se me pasaba, me disculpaba y la discusión podía mantenerse con normalidad, y hasta podía hacer las paces aunque hubiera desacuerdo.

La falta de serenidad tiene que ver con ese impulso fogoso, con sentir que me llevaba la ira, que no la controlaba, y con darme cuenta de cómo podía transitar de un extremo al otro en poco tiempo. Eso, además, desconcertaba y desorientaba a las personas de mi entorno, y sentía cómo les hacía daño, lo cual me hacía sufrir también a mí. La única suerte es que no se prolongaba demasiado en el tiempo.

En el SAT 2 pude descubrir que al nacer me enamoré del mundo, de la luz, de la vida, pero el rechazo de mi padre por no ser un niño y los malos tratos y la bronca con él me hicieron desconfiar de las personas, aunque no de la vida. Encontrar la llave de esta comprensión me llevó a la armonía que da la confianza en la vida y las personas.

La serenidad pasa ahora por haber conquistado mis tripas y por dejarme llevar por la confianza, por no sentir tan polarizados mis dos extremos, aunque sé dónde y cómo ir a visitarlos, ya que me son muy familiares y siguen viviendo en mi cuerpo. Existen en mí como una memoria corporal que me permite ponerlos a mi servicio en vez de ponerme a su servicio. Siento que con esa serenidad he encontrado lo que más falta me hacía, y desde ahí he llegado a otros lugares antes inimaginables para mí.

Ya no me esfuerzo por empujar el río, simplemente reconozco que no hubiera querido vivir otra vida que la mía. La atención a ese segundo previo al automatismo me da la libertad de elegir: me siento libre.

Antes, mi forma de pensar era la de querer hacerlo todo lo mejor posible, exigiéndome y exigiendo. Cuando no era así, la facilidad para la crítica o el arrebato airado estaban a la orden del día. Pensaba que las injusticias en el mundo se podrían solucionar si todos pusiéramos un poco de nuestra parte. Por ello, cuando me encontraba con una injusticia flagrante me saltaba la agre-

sividad de manera automática y me encaraba sin contemplaciones con dicha situación. Tenía la fantasía de que podía mejorar el mundo, y quizás algo pueda hacer, pero no de esa manera tan agresiva. El enfocarlo desde una actitud más amorosa y compasiva, al mismo tiempo que firme, me está dando mejores resultados sin que las personas se sientan agredidas. Aunque eso no quiere decir que en alguna ocasión no haya puesto esa agresividad conscientemente en juego.

Como decía, creo que he conquistado mis tripas, que es donde siento la agresividad, la ira que ya no me dirige. Hace bastante tiempo (desde el SAT 1, en el año 2003) que el volcán no entra en erupción (para tranquilidad de todos). También dejo más espacio para mis emociones, aquellas que en la infancia me enseñaron a no mostrar porque eran consideradas un signo de debilidad, tristeza, vulnerabilidad, dolor... Este sentimiento, el dolor, es el que más me sigue costando mostrar públicamente, pero ahora, cuando aparece, ahí lo dejo estar, ante quien sea. Lo paradójico es que mis reacciones impulsivas se han reducido considerablemente, de manera que mis estados de ánimo y emocionales son más ecuánimes, tienen pocas oscilaciones y son menos intensos que en el pasado. Diría que al bajar la intensidad de la esfera instintiva sexual se hubieran ido equilibrando los otros dos instintos, en especial el conservacional (el más deficitario en mí), y de paso me he vinculado más con lo emocional. Podría describir mi sensación como si el fuerte potencial energético del *hara* se hubiera subido al corazón, impregnando todas las demás esferas desde esa ternura de corazón que sé que tengo.

La relación con mi padre, un E8, fue una auténtica batalla. Sentía una necesidad de confrontarlo por cualquier cosa. En cambio, con mi madre y mis hermanos desarrollé más bien un vínculo protector para defenderlos de un padre y marido maltra-

tador. A mi madre, una E3, no la tenía muy en cuenta, pues juzgaba negativamente su pasividad y su vivir a través de los demás.

Con mis hermanos, la relación se volvió distante, aunque sigo sintiendo un gran afecto por ellos. Cada uno vive por y para sus propias familias, y no parece que vaya a haber cambios entre nosotros. En cambio, con mis padres la relación se ha vuelto más cercana, más cálida y menos confrontativa. Cuido de ellos más que mis hermanos, pues aunque hemos hablado del asunto, no se muestran dispuestos a renunciar al resentimiento que sienten hacia nuestro padre. No los juzgo por ello, sino que más bien los entiendo. Si me ocupo de mis padres es porque lo quiero hacer, y lo hago desde un sentimiento compasivo de acompañamiento, sin querer cambiar nada. Disfrutan y disfruto llevándolos a sitios donde nunca han estado, y los voy a visitar con frecuencia, dedicándoles tiempo siempre que puedo. Me gusta cuidar de ellos. Ya están muy mayores y en alguna ocasión, incluso mi padre me ha dejado ver esa chispa de la ternura que todos llevamos dentro.

Durante veinte años viví una relación de pareja con el padre de mi hija. Después me quedé viuda y después tuve varias relaciones de tres, dos y un año. Ahora hace ya cinco años que no tengo ninguna relación de intimidad sexual con un hombre.

En meditación, me surgió la necesidad de soledad y silencio, y en eso estoy aún. En esa soledad nunca me he sentido sola o deprimida, al contrario, me siento más parte del mundo y de la humanidad que nunca; ha sido y está siendo de una gran riqueza el descubrirme en la intimidad profunda de la meditación, experimentando la energía sutil de mi cuerpo, el silencio de la mente y el ruido del mundo. Es curioso descubrir lo difícil que es entrar en ese silencio interior cuando se vive en un mundo tan sobreestimulante y ruidoso.

Desde esa quietud, mi estar en el mundo es más sólido y

firme, al mismo tiempo que cálido y tierno, y también más sereno y alegre. He perdido el deseo, tanto sexual como por otras cosas, y me ha sorprendido como mujer incluso el no desear sentirme deseada. Recuerdo que Claudio dijo una vez que para dejar algo había que haberlo experimentado o vivido primero. Creo que eso es lo que he hecho: vivir intensa y lúdicamente mi sexualidad. Y ahora he llegado a una gran paz, después de todo lo aprendido a través de ese camino y de otros.

Todo mi tiempo es para mí y puedo dedicarlo a ser útil a los demás, lo que es mi impulso genuino. Mi entrega no es al hombre, sino a la vida.

La energía paternal más exigente y juzgadora ya no empuja; ha hecho aparición el amor admirativo y devocional, que inicialmente se representó en Claudio y que luego se amplió hacia ese misterio que nos sostiene a todos y todo, hacia lo divino y sagrado que hay en cada uno de nosotros y en la naturaleza como expresión de la belleza sublime. Eso hace que el respeto que siento por la vida y por todas las cosas tenga una connotación más profunda y sutil. Pasé de la pelea y rechazo hacia un dios que se parecía a mi padre a sentir que formo parte de esa divinidad.

La energía filial se expresa de modo menos erótico-sexual y más sensual, y está más vinculada con todos los sentidos, y también con la intuición y con una alegría risueña que tiene que ver con el redescubrimiento de mi capacidad de asombro con las cosas más simples y cotidianas, como una niña que descubre algo por primera vez, con la diferencia de que no es la primera vez, aunque sí es siempre diferente. Siento haber descubierto la sorpresa que guarda cada instante, la riqueza de la impermanencia. También descubrí que puedo llevar el juego incluso a la forma de relacionarme con los demás, y sorprender en la espontaneidad del momento.

El amor maternal lo relaciono con el vínculo con la tierra y el cuerpo. Desde ahí, me es más fácil sentir la fortaleza para sostener lo que venga, se esté como se esté, con ternura, confianza y hasta humor, confiando y sintiendo alegría en la vida, eso que me es tan familiar. Es una energía cuidadora y nutricia desde el acompañamiento.

Antes vivía mis relaciones sociales y personales con más necesidad de que se me viera. Lo cierto es que los de mi rasgo no pasamos desapercibidos, pero ahora eso ya no tiene importancia: el desapego puede tener un aspecto sano y positivo, y es la facilidad para soltar lo que nos estorba. Creo que ese ha sido mi caso, pasando a experimentar un no-apego. No tengo una agenda llena de cosas pendientes por hacer como antes; desde hace mucho, dejo que el día fluya y así tengo el tiempo necesario para lo que aparezca. Es una experiencia muy gratificante porque hay espacio para la espontaneidad y cada día parece distinto sin hacer nada especial para ello. Mis amigas me han sorprendido al definirme como una persona alegre, generosa, cálida, tierna, nada rencorosa y con mucho humor.

Antes, en mis relaciones personales predominaban los hombres y desde hace unos diez años predominan las mujeres. En general, me siento muy próxima a ellas y hay un vínculo de cooperación, complicidad y hermandad. Últimamente, me relaciono mucho con mujeres E4, a quienes he podido apoyar sin juzgar ni exigir y se han podido apoyar en mí. También hay algunos E9 e incluso algún E1 sexual que se sienten bien y a gusto conmigo, y yo con ellas y ellos. Tengo que decir que la reflexión sobre la violencia me ha hecho recapacitar sobre algunos malentendidos que existen en la sociedad respecto a ella. También me siento empática y solidaria con las mujeres.

Anteriormente, la desconfianza había estado más vinculada a

las personas. Supongo que el mandato de papá: «hay que tener cuidado, que la gente es muy mala», estaba muy presente, empezando por él mismo, que era una persona violenta y nadie estaba segura cerca de él. Siempre confié en la vida, pues desde muy pequeña me relacionaba con la naturaleza y los animales. He sentido poca culpa, pues el llevar una doble vida era una forma de transgredir las normas y lo hacía sin miedo, como una manera de salirme con la mía, de romper el imperativo del padre sacando mi diablillo a pasear. Aprendí pronto a perderle el miedo a mi padre, me sabía fuerte desde los seis años. Pero eso también me hizo ponerme en peligro en varias ocasiones, aunque no desde la imprudencia. Yo diría que el aspecto que más ha cambiado ha sido el de la desconfianza, ya que ahora no me defiendo ni pretendo cambiar a nadie ni nada, sino que he comprendido que cada uno lleva su camino y hace lo que puede, como puede y cuando puede. He visto lo que hay de mí en los demás, y de los demás en mí. Diría que el rasgo y subtipo se me han suavizado en general: mi carácter es menos consistente, como si se hubieran difuminado los contornos. Ahora digo que mi rasgo es E1 sexual descafeinado.

El rasgo de la preocupación no me resulta familiar: lo he oído aplicar al E1, pero no lo siento mío. Me explico: desde los ocho a los dieciséis años hice gimnasia de competición, luego deportes de riesgo como alta montaña, escalada, espeleología, submarinismo, etcétera. La atención se centraba en el aquí y ahora y la respiración, que para mí era muy natural. Por eso quizás he confiado en el impulso corporal, me he dejado llevar por lo que el cuerpo aconsejase en el momento. Dar un paso, no quedarme parada rumiando hacia dónde, siempre fue mi manera de hacer las cosas. Diría que el paso mismo marca la dirección hacia una meta, aunque no sepa cuál es.

En ocasiones mi experiencia ha sido la de buscar una solución a un problema de la siguiente manera: quiero sacar a mi marido de la cárcel (donde se encuentra por razones políticas), sé cual es la meta, y el camino lo voy haciendo a medida que camino. Involucro a todos y todas las personas, organizaciones e instituciones que puedan hacer algo, me da igual si no son de la misma ideología, si tengo que visitar al fiscal general de la Audiencia Nacional en Madrid o al ministro de Justicia del país: lo hago. Y si en el mismo esfuerzo se pueden beneficiar otros, pues se hace una lista con todos ellos. Y salió bien. De los seis implicados, todos obtuvieron algún tipo de indulto; mi marido el que más.

Por el camino di pasos que no prosperaron y hubo otros que se quisieron llevar el mérito, pero eso no me desanimó ni hizo que le diera muchas vueltas a la cabeza una y otra vez sobre lo mismo.

En ese aspecto no ha variado mucho el antes y el después. Aunque sí se ha suavizado esa impulsividad, la exigencia para que las cosas salgan, y rápidas, y el empujar como consecuencia de la exigencia.

La vida antes era para vivirla, explorarla y querer que todos viviéramos mejor, con menos injusticias y desigualdades, por lo que me incorporé desde muy joven a actividades políticas clandestinas contra el franquismo. Antes, el misterio estaba en la muerte, ¿qué hay más allá de la vida? Hoy, la vida es para mí ese gran misterio que nos penetra y desconocemos, al margen de lo que diga la ciencia, y a él me entrego, intentando explorar algunos de sus caminos inescrutables que me han acercado a lo divino.

Otro elemento de transformación importante ha sido el uso de la agresividad y la capacidad de confrontación en la tarea de ayudar al otro. El hecho es que tanto una cosa como la otra en general están muy reprimidas y confundidas. También existe en

este carácter una gran habilidad para pasar de un extremo al otro de las polaridades y que podemos poner en juego en el trabajo terapéutico. Nuestra fortaleza y determinación pueden estar al servicio del acompañar y contener, especialmente en trabajos terapéuticos con eneatipos fuertes como el E8 o el E6 sexual.

En el proceso de transformación, la agresividad airada del E1 sexual se transforma en determinación con calidez, y también en aceptación; el juicio y la crítica, en aceptación; el control, en conciencia de que controlar es una ilusión (y esto acaba generando una transformación del control en la espontaneidad); la vehemencia, en templaza; el celo, en amor de corazón; el idealismo, en compasión amorosa. He descubierto un genuino espíritu indómito que creo está vinculado a lo que en un sueño se me apareció como el espíritu de la niña que para sobrevivir hizo un pacto con la potencial guerrera que había en ella para ocupar su lugar en el mundo.

Otra aportación que podemos hacer los E1 que nos dedicamos a la ayuda terapéutica es la de trabajar desde lo corporal y lo sensual, los sentidos y el erotismo: desde el propio autoconocimiento podemos acompañar al otro en su autoexploración. Lo llamo la mirada del águila, o cómo la habilidad de ver los defectos se convierte en la habilidad de cazar instantes significativos en o para los vínculos, las interrelaciones y las interdependencias. Sería equiparable a poder ver el bosque y los árboles al mismo tiempo.

Hoy siento que la benevolencia es genuina cuando aparece; en realidad, si no me lo hacen notar, ni siquiera me entero de cuando aflora. Sí sé que en mí se han integrado ambos polos: la confrontación y la benevolencia, que coexisten uno al lado del otro. El perfeccionismo se ha convertido en un «todo está bien en mí tal como está», y eso es un descanso. Jugar con mis polos y

sacarlos a pasear como quien saca a pasear al diablillo me hace reír y me asoman chispas en los ojos. Esa niña no ha perdido las ganas de jugar ni de ver la maravilla del mundo.

> «A un gran corazón ninguna ingratitud lo cierra, ninguna indiferencia lo cansa».
>
> Lev Tólstoi

Yo empecé el trabajo terapéutico por el tejado, es decir, por el análisis de sueños profundos, hace unos seis años. En la primera ocasión ya vi mi resentimiento, su vinculación con un padre violento y con el maltrato que recibí en mi infancia. El resentimiento hacia mi pareja muerta, el duelo inconcluso, me lo perdoné y pude perdonarlo a él, en un proceso que llamé «La cuadratura del círculo».

Al leer *Carácter y neurosis* me identifiqué enseguida, aunque había una parte del E1 que no veía en mí: fue, claramente, por las peculiaridades de mi subtipo, el sexual. Descubrir el eneagrama como herramienta de autoconocimiento fue para mí la chispa que encendió todo lo demás. Siempre he sido una buscadora de conocimiento, y ahora lo había encontrado. Entonces surgió el deseo de ampliar mi formación como terapeuta y comencé a formarme en Corporal y Gestalt en 2001.

En el SAT 1 (2003), incluso teniendo la pierna rota, me entregué al trabajo. Descubrir la manipulación de mi madre fue muy doloroso y me hizo verla con más claridad, especialmente cuando pretende forzar mi voluntad. En relación a mi padre, descubrí también la fuerza que hay en mis manos y brazos, de tanta agresividad acumulada durante años, de querer devolverle cada golpe que me dio. La contención de esa rabia asesina salió con todo su potencial; fue durante un tiempo corto, aunque muy intenso, y luego canté de satisfacción.

Lo bueno vino después, ya que progresivamente mi agresividad ha ido menguando considerablemente: primero siento mis tripas, y luego puedo ver ese punto de inflexión en el que me digo: «o más de lo mismo o no». No me di cuenta de hasta qué punto había cambiado hasta el día en que, durante un taller de fin de semana, mi expareja (E4 sexual), que parecía muy cabreado porque no conseguía vincularme de nuevo con él ni por las buenas ni por las malas, me tiró encima el agua de una jarra. Vi todo como a cámara lenta: yo estaba sentada y miré la botella vacía de vino que había encima de la mesa, delante de mí. Pero las tripas ni siquiera se me movieron. Y comprendí con toda claridad que responderle era quedar atrapada en su juego. No lo hice. Esta vívida anécdota me sigue impresionando aún ahora, ya que en otro tiempo le hubiera saltado a la yugular, o le habría roto la botella en la cabeza. Me impresiona la capacidad del SAT para transformar a la gente. Especialmente, al generar contacto con el amor.

Otros descubrimientos del proceso consistieron, por ejemplo, en darme cuenta de que mi locura era pensar que estaba menos loca que los demás. O en ver la fuerza asesina de mi rabia, la fuerza y agilidad felina de mi cuerpo. Últimamente, he profundizado en la idea de que tengo que prepararme para morir y, desde ahí, descubrir que esa forma de mirar el mundo y lo que acontece en él de una manera infantil, curiosa e ingenua, es la misma mirada de la vieja que soy, una vieja que por cierto ya no empuja el río.

Poco antes del SAT 1 me adentré en un proceso de tristeza profunda, que no respondía a nada en concreto, aunque tampoco me impedía vivir otras cosas. Duró un año y medio y ha sido el mejor aprendizaje para poder estar con el paciente sin dejar de estar en mí. A lo largo del proceso he podido exponer pública-

mente mi ternura, mi espíritu lúdico y juguetón, que a veces desconcierta a los pacientes y que me divierte también. En el SAT 2 descubrí el gran amor que siento por la vida. Mi compromiso es con la vida: sin este compromiso, no hay amor. Por eso sé que no soy de nadie: soy del mundo, de la vida. En el SAT 3 descubrí que el rechazo de mi padre era consecuencia de una torpeza: el creerse ese privilegio masculino que confunde autoridad con poder, respeto con dominio y amor con obediencia, y en cambio vi el amor que hay en todo ser humano, en él también.

El lugar de la meditación en mi vida

Es el lugar desde donde dejo de ser ego, desde donde soy sin ser lo que me conozco. Es desde la meditación que veo claro; dejo de pensar / interpretar para simplemente observar con los ojos de la niña curiosa que aún conservo; desde ahí, el resto es entusiasmo por la vida. Todo ha estado siempre ahí y al mismo tiempo es siempre nuevo. Todo es impermanente, afortunadamente yo también. Así, solo soy mirada que me reconozco viva en lo que me envuelve y en la vibración del cuerpo y con el universo. También le debo a la meditación el desarrollo del aspecto intelectual; a través de *insights*, me ha traído claridad y neutralidad. Desde el primer día descubrí la serenidad de la posición y quietud de la meditación y el placer de la atención en la respiración: ¡es el movimiento más pequeño de mi cuerpo! La serenidad de la quietud me ha llevado sin esfuerzo a integrar pequeños cambios que llegan solos. Y simplemente reconozco que no hubiera querido vivir otra vida que la mía. La atención a ese segundo previo al automatismo me da la libertad de elegir, me siento libre.

Hace dos años, también me llegó una *comprensión* de tipo

espiritual: la verdad es que no sé cómo explicarlo... Desde entonces, he descubierto el espíritu en otras cosas. Hace también año y medio que estoy en la necesidad de buscar soledad y silencio, necesidad de introspección y de estar conmigo misma; siento un sutil y profundo dolor, un dolor relacionado con el dolor y sufrimiento del mundo, y el mío dentro de él. El dolor es la emoción que más me cuesta mostrar; ahora lo hago, aunque con dificultad. Mi estar es desde la presencia y el silencio, y también mi dificultad o limitación con el lenguaje para expresar ciertas experiencias me lleva al silencio.

En estos momentos estoy saboreando:

- Que el origen no era la agresividad, sino una determinación en vivir y ocupar mi lugar en el mundo.
- El conocimiento del cuerpo al nacer de su camino a la extinción.
- Que al llegar al mundo ya iban juntas la niña curiosa, la guerrera iracunda y la vieja con sentido del humor. La niña, para poder subsistir, hizo un pacto con la guerrera, que es quien la protege, aunque a veces se excede en sus funciones.
- Que mi infancia no estuvo sexualizada, sino sensualizada; esa sensibilidad de los sentidos la sigo teniendo, especialmente en el tacto y la piel. La sexualidad era una forma sensualizada (con todos los sentidos) de dar salida a la energía o vitalidad —que es mucha— de forma lúdica.
- Y, por supuesto, el agradecer sin cesar lo que la vida me trae, que me da mucho y, en cambio, cada vez necesito menos para vivir.

El conservación: Preocupación

Ichazo llamó *angustia* a la pasión característica del uno conservación. Sin embargo, prefería utilizar la palabra *preocupación*. Se podría decir, en efecto, que en este tipo de persona la preocupación constituye una verdadera pasión. Y no se trata solamente de un comportamiento que se pueda describir como un preocuparse demasiado —o aun que sientan una *necesidad* de preocuparse—, sino que se preocupan por cosas que están bien, y a veces echan a perder lo que tocan al intentar arreglar lo que no necesita de arreglo. Se puede entender esta necesidad de preocuparse como una exagerada necesidad de previsión y de tenerlo todo bajo control, a su vez motivada por un miedo a que se vea amenazada su supervivencia o conservación.

En realidad, la imagen que tiene de sí mismo es la de ser demasiado imperfecto y por eso su actividad se convierte en un constante y obsesivo mejoramiento de sí. Su ira, en cambio, se escuda bajo una benevolencia amable y una actitud de servicio que no deja transparentar su rabia y su resentimiento. Es decir, que transforma su ira en buena voluntad.

La transformación en el Ei conservación por Lluís Serra

> No resulta difícil concebir que poner en duda pueda ser más creativo que apegarse a respuestas hechas de antemano. La postura iconoclasta rechaza los símbolos y busca la fuente del significado más allá de la forma. Si una postura iconoclasta moderada puede ser sana incluso ante soluciones válidas, ¿cuánto más entonces ante pseudosoluciones a las que nos aferramos para poder seguir durmiendo con tranquilidad? Al fin y al cabo, todos los valores que amamos originalmente emergen del poner en duda, del buscar e incluso de la desesperación. El agua que sació la sed de nuestros antepasados puede que no sea el agua que necesitamos hoy, hay que encontrarla de nuevo cada vez y además no se puede almacenar.
>
> Claudio Naranjo, *La única búsqueda*, p. 13

La perfección, al constituir una búsqueda mecánica, es una trampa que impide alcanzar justamente lo que se busca. La ira del Ei conservación, al estar tan controlada y reprimida, le pasa a menudo inadvertida. El control de reacción favorece esta falta de conciencia de sí mismo. La pregunta fundamental apunta a cómo dejar de estar atrapado en el círculo y en el guion egoico, Dicho de otro modo, cómo despertar y cómo no «seguir durmiendo con tranquilidad».

El Ei conservación cree estar en el proceso justo de transformación. Su afán de perfeccionamiento y su esfuerzo por mejorarse parecen contener fuertes dosis de conciencia. Más aún. Su opción por el cumplimiento del deber en detrimento del placer le hace creer que está en el camino adecuado. Su conciencia del ideal, el sacrificio por alcanzarlo, el juez interno que dictamina continuamente lo bueno y lo malo, el sentido de culpabilidad

que le acompaña, hacen pensar que lo tiene todo a su favor. Esta es la trampa que obnubila la conciencia y que impide darse cuenta de las cosas. El perfeccionismo y la ira a él vinculada son respuestas mecánicas, guiones prestablecidos. No hay libertad sino inflexibilidad. No hay amor sino corrección. No hay conciencia sino control. No hay esencia sino ego. ¿Cómo puede haber gastado todas sus energías a favor de una causa equivocada? Si la perfección no es digna de buscarse por sí misma, no hay salvación posible. Si la preocupación y la angustia, que han sido los termómetros que han marcado la temperatura del compromiso por la mejora personal, no sirven, qué otra alternativa cabe. Los animales ovíparos necesitan romper la cáscara del huevo para vivir su vida y desarrollarse plenamente. La cáscara del ego, el círculo egoico, como el círculo de los yezidas de Gurdjieff, tiene que romperse. Por ello, el primer paso de la transformación implica el despertar, el darse cuenta de los mecanismos egoicos, el desatarse las sirgas que mantienen a la persona atrapada en su guion existencial. Pero, ¿cómo se produce este cambio, esta toma de consciencia, este despertar?

El despertar es traumático. La costumbre de querer tener siempre razón y el rechazo sistemático de la realidad, que no se ajusta al patrón ideal de la perfección, obstaculizan el reconocimiento de su propia mecanicidad. Cuando ocurre, se abre la tierra bajo los pies y uno es tragado por el abismo del aniquilamiento. En contrapartida, si el despertar causa trauma, el trauma provoca el despertar. Una crisis existencial, una ruptura amorosa, un crack económico, un fracaso laboral, el hundimiento en la desesperación, una experiencia del límite sirven para sacudir el ego. Se pierde el control de la situación, la exigencia personal no da réditos, el esfuerzo se muestra inoperante. Ante la imposibilidad de gestionar el propio conflicto, hay que

abrir las puertas de la confianza en los demás, sabiendo que un maestro y un terapeuta podrán ayudar, sin ser perfectos, planteamiento que implica una renuncia más difícil de lo que parece. Dejarse conducir: «Cuando eras joven tú mismo te ceñías e ibas adonde querías, pero en tu vejez abrirás los brazos y otro te ceñirá para conducirte adonde tú no quieres». La renuncia como camino de la libertad. Renunciar a la perfección como vía para llegar a ella.

Se elabora así la paradoja de la transformación. «Si el grano de trigo no muere, no puede dar fruto». Para conseguir la seguridad de la conservación hay que perder toda seguridad. Cuando no hay nada más que perder, la preocupación se diluye y la angustia desaparece. Bajar a los infiernos es el primer paso. Para que el ascensor de la esencia suba tiene que descender el contrapeso del ego, hasta el fondo. Todo se desmorona. Los mayores logros se valoran como insignificantes. Empezará así a recuperar la vista, porque la ira ciega. El purgatorio de la ira que describe Dante pasa por quedar cegado por el humo. De este modo, «no podía siquiera abrir los ojos». Se inicia la vía de la conciencia.

Las dificultades para que el despertar se prolongue en un trabajo continuado se encuentran en el perfeccionismo y la preocupación que mantienen la mente comprometida en el esfuerzo por la virtud. No puede haber metanoia (conversión) sin descender al mundo de los sentimientos y de los instintos.

Recupero un fragmento de mis notas personales:

«La imagen que he utilizado para describir esta situación se centra en mi castillo interior. Durante mi vida he recorrido las distintas dependencias desde la planta baja hasta la buhardilla. Me he movido con comodidad por ellas, que representan el ámbito del control y del dominio. Pero, de una manera u otra, rehuía bajar a los sótanos donde sé que se encuentran los perros y

los dragones. Se trata del momento de afrontarlos, de mirarlos a la cara y de dialogar con ellos. Tenerlos escondidos, reprimidos, solo puede causarme problemas. Hablar con ellos tiene sus riesgos: pueden arañarme, morderme, lanzarse contra mí. El miedo a perder algo o incluso a descubrirlos me ha impedido bajar a los sótanos. Con la terapia, he pretendido recorrer estas estancias prohibidas o de las cuales no había cruzado el umbral. Ha habido momentos muy duros, en los que he experimentado el miedo y la angustia. He hablado con los perros rabiosos de los subterráneos del castillo. Me han mordido en algún momento, pero ahora sabemos dónde estamos cada uno».

Me vienen a la mente unas palabras de Friedrich Nietzsche: «Todo el que ha construido un nuevo cielo ha obtenido la fuerza para ello en su propio infierno».

La transformación

> Cuando el ser espiritual nace, el ser carnal sabe que está condenado a morir tarde o temprano, y eso no lo tiene muy contento; pero a nivel de la conciencia del individuo no puede haber mayor felicidad que la del momento inmediato que sigue a la metanoia (cambio de mente o «conversión», en el sentido más profundo de la palabra). La condición individual de entonces puede caracterizarse por una embriaguez espiritual y una gran felicidad, que ciertamente es congruente con el momento de un renacimiento. No muchos llegan tan lejos, como lo ya citado da a entender: muchas personas buscan el renacimiento al espíritu, pero «pocos son los elegidos».
>
> Claudio Naranjo, *Cantos del despertar*, p. 59

El decorado: un cambio fundamental

Vivimos en una sociedad donde se producen muchos cambios, unos esperados, otros temidos. Las situaciones estables tienen poca cabida. Se busca cambiar de piso, de empleo... incluso, a veces, de pareja tras una crisis de convivencia. No todo cambio es mejor, ya que uno puede ir a peor, pero a menudo hay que correr riesgos si existe una necesidad interior y profunda de dar respuesta a las inquietudes que brotan en el corazón de cada persona.

¿Es posible un cambio fundamental en la relación que existe entre esencia y personalidad? ¿Debe consistir nuestro trabajo en eliminar la personalidad para que florezca la esencia? ¿Cómo nos hacemos conscientes de nuestra personalidad? Nicoll afirma: «La esencia solo puede crecer por medio de la conciencia cada vez mayor de la personalidad y el lento y gradual descubrimiento de lo que es la personalidad en una persona.» (*Comentarios psicológicos sobre las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky*, vol. IV, p. 235).

Para responder a estos interrogantes, acudo a un texto del Evangelio de San Lucas (5, 17-26):

> Un día que estaba enseñando, había sentados algunos fariseos y doctores de la ley que habían venido de todos los pueblos de Galilea y Judea, y de Jerusalén. El poder del Señor le hacía obrar curaciones. 18 En esto, unos hombres trajeron en una camilla a un paralítico y trataban de introducirle, para ponerle delante de él. 19 Pero no encontrando por dónde meterle, a causa de la multitud, subieron al terrado, le bajaron con la camilla a través de las tejas, y le pusieron en medio, delante de Jesús. 20 Viendo Jesús la fe de ellos, dijo: «Hombre, tus pecados te quedan perdonados». 21 Los escribas y fariseos empezaron a pensar: «¿Quién es este, que dice blasfemias? ¿Quién puede perdonar pecados sino solo Dios?» 22 Conociendo Jesús sus pensamientos, les dijo: «¿Qué estáis pensando en vuestros corazones? 23 ¿Qué es más fácil, decir: "Tus pecados te quedan perdonados", o decir: "Levántate y

anda"? 24 Pues para que sepáis que el Hijo del hombre tiene en la tierra poder de perdonar pecados —dijo al paralítico—: "A ti te digo, levántate, toma tu camilla y vete a tu casa"». 25 Y al instante, levantándose delante de ellos, tomó la camilla en que yacía y se fue a su casa, glorificando a Dios. 26 El asombro se apoderó de todos, y glorificaban a Dios. Y llenos de temor, decían: «Hoy hemos visto cosas increíbles».

Nuestro protagonista es un paralítico que está acostado en una camilla y que necesita de los demás para ir de una parte a otra. No es autónomo. No se vale por sí mismo. Depende siempre de los demás. Pero tiene cuatro cosas muy positivas: a) es consciente de su enfermedad, de su parálisis; b) desea superarla; c) cuenta con un grupo de amigos que se comprometen a ayudarle en la mejora que busca y que harán lo imposible para que la obtenga; y d) busca en la fuente de la vida, en Jesús, la solución a sus problemas.

Todo cambio fundamental suele implicar un precio y un trabajo, en el sentido gurdjieffiano del término. Quiere llegar hasta Jesús pero la multitud se lo impide. No existe espacio suficiente para circular. El cambio exige compromiso personal y no perderse entre la multitud. No se arredra ante la dificultad ni abandona su empeño. Con imaginación y audacia, realiza lo impensable: se suben al terrado y desde allí le descuelgan ante Jesús a través de las tejas. El trabajo interior se teje de creatividad y entrega.

La aventura espiritual requiere ponerse en contacto con lo divino. Jesús le ofrece la clave para iniciar el cambio fundamental: el perdón de los pecados. El pecado es dejar de obrar a impulsos del amor y por ello genera parálisis. El perdón implica la aceptación humilde de los propios errores, de las propias debilidades y de la propia fragilidad. El cambio interior tiene como punto de partida la humildad y la renuncia a la grandeza aparente. Jesús le ofrece el perdón porque descubre en el paralítico y en sus amigos una gran fe. Han realizado un gran trabajo y han ven-

cido las dificultades porque creen que la parálisis no es el estado mejor para el hombre. Quieren evolucionar.

La palabra de Jesús anuncia el cambio fundamental: «A ti te digo, levántate, toma tu camilla y vete a tu casa». En este texto, hay un hecho sorprendente: ¿por qué le indica que tome su camilla? ¿Ni siquiera ahora que está sano puede prescindir de ella? La camilla es la personalidad y el paralítico la esencia. La camilla llevaba al paralítico porque la personalidad gobernaba a la esencia, una esencia poco vital y paralizada. Con la curación, el hombre lleva la camilla, porque la esencia gobierna a la personalidad. No debe prescindir de ella sino llevarla encima. El paralítico recupera su autonomía, su libertad de movimientos y puede irse a su casa, es decir ya no depende de las expectativas de los demás sino que comienza a vivir del recuerdo de sí. Estar en casa significa conectarse con la conciencia de sí.

La narración evangélica sigue: «Y al instante, levantándose delante de ellos, tomó la camilla en que yacía y se fue a su casa, glorificando a Dios». No hay demora, ni dudas, ni aplazamiento: Se pone en marcha al instante y delante de la gente. Hace tal como Jesús le indica, pero va más allá de tomar la camilla e irse a su casa: glorifica a Dios. La relación con Dios permite que la esencia despliegue sus posibilidades enormes. No vamos a eliminar nuestro ego. Solo le vamos a quitar el cetro y el poder sobre nuestra esencia, a la que la personalidad servirá desde ahora.

El guion

Una mujer El conservación comenta una afirmación de Claudio que dice: «El El empuja el río y no se confía a los ritmos naturales de la vida».

«Esta frase de Claudio —dice la mujer— me golpeó muchísimo en el SAT 1, me golpeó como un bofetón en la cara, con toda la fuerza de la verdad, percibí la entidad, la monstruosidad, la locura de mi esfuerzo continuo, del forzarme a mí misma, a las situaciones, a los demás. Esfuerzo, control e incapacidad de confiarme a la autorregulación organísmica, a los ritmos naturales del cuerpo: inspiración-espiración, hambre-saciedad, cansancio-reposo, compromiso-diversión, expansión-contracción, ligereza-pesadez».

Carly Simon canta en *Working girl* la canción *Let the river run*. Deja que el río fluya. De eso se trata. La transformación, una vez efectuada la ruptura del círculo, que implica el despertar y el hundimiento de las construcciones egoicas, adquiere unos perfiles de liberación.

La imagen de empujar el río refleja muy bien el ego del E1:

«Estoy convencida que es necesario intervenir sobre el río, solicitarlo, empujarlo, criticarlo porque se retrasa, porque no sigue el cauce que le indico, no me obedece, podría hacer más y mejor, no perder tiempo, no distraerse, sino centrarse en su tarea que es llegar al mar, pronto y bien, en el mejor modo, sin errores. Si continúa así no llegará, cualquier otro río llegará primero que él, y hará un mal papel, en cualquier caso no puede permitirse llegar al mar según sus ritmos, no es justo, constituye una falta de respeto hacia quien trabaja duramente, y no concede poco o nada para sí. Si no lo empujo, quién sabe dónde acabará de llegar el río, se perderá en mil vericuetos, perderá su fuerza y su importancia, el mar no lo querrá más si llega en retraso...».

Let the river run... Deja que el río fluya. No es necesario hacer nada. El río llegará al mar. Antes de fundirse en las aguas marítimas, trazará más o menos meandros, saltará acaso alturas espectaculares convirtiéndose en cataratas espléndidas, describirá

una trayectoria corta o interminable, unirá el origen de la fuente con el final del mar. Sin prisas pero sin pausas. Seguro de su llegada, convencido de que no hace falta forzar nada. El río no necesita ningún empujón. Basta que se le respete para cumplir su cometido. Ver las cosas desde esta perspectiva desactiva en el E1 conservación su perfeccionismo, su afán de control, su nivel de exigencia y le abre horizontes de libertad y de confianza en la vida. Preocuparse porque el río llegue al mar ya no tiene sentido. De ahí surgen los efectos virtuosos de la transformación personal: la aceptación y la serenidad, que son las cualidades esenciales del centro emocional superior del iracundo.

La aceptación apunta a la virtud contraria a la ira. Se trata de abrirse a la realidad, a la dinámica propia de las cosas, a no querer forzar los acontecimientos, a aceptarse a sí mismo y el ritmo de la vida. Implica la pérdida del control exagerado y de la preocupación. El deseo infantil de la omnipotencia cede paso a la aceptación de la realidad, sin necesidad de manipularla o someterla sin más a los propios cánones. Se desactiva así el juez implacable, el controlador crónico, el perfeccionista irredento. Las cosas son así. Se necesita mucha más energía y virtud para aceptar la realidad que para cambiarla, sin olvidar que la aceptación es el primer paso de la transformación profunda, porque no existe metamorfosis profunda que no surja del amor. ¡Qué descanso para el obsesivo E1 saber que el río llegará al mar sin necesidad de empujarlo! «Dejarse llevar es perder temporalmente las raíces. No hacerlo es perderlas para siempre» (Kierkegaard). ¿Qué sentido tiene angustiarse por algo que no depende de mí? Si es un problema, se resuelve. Si es un imposible, se acepta.

La serenidad apunta también a la virtud contraria a la ira. Entendida como superación de la actitud (auto)crítica y como dejar fluir los acontecimientos sin intervenir en ellos. Implica la

actitud de relativizar las cosas, los acontecimientos, los resultados. La perfección puede tener muchos rostros y muchos niveles. Puede ser así como de otra manera. La preocupación entonces pierde consistencia así como las fijaciones que alimentan el perfeccionismo. Las emociones, poco a poco, se transforman. De la ira y el enfado se pasa a la aceptación y a la serenidad.

La conciencia y la expresión de la ira adquieren nuevos perfiles. No se niega sino que se toma conciencia de ella: se expresa sin necesidad de mantener una pátina de bondad y corrección: «Expreso más claramente mi rabia, lo que me enfada, molesta, mi impotencia. Por tanto, expreso más también mi dolor, mi inseguridad, mi vergüenza, mi fragilidad, mi miedo, ganando en humanidad».

No se utilizan las técnicas educativas o moralizantes como subterfugios de dar salida airosa a una ira inconfesable. No se buscan causas justas para justificar una ira que estalla en el interior. Cuando aparece la ira, la respuesta mecánica es pasar a la acción. En cambio, la respuesta consciente —y, por tanto, transformadora— es afrontar el sentimiento, ver de dónde surge, expresarlo si cabe, amansarlo quizás. Se evita así la trampa de querer transformar el mundo y a los demás sin enfrentarse a sí mismo. El resultado se concreta en una actitud serena y confiada. Conectar con la propia ira conduce a conectar también con las propias necesidades, que el E1 conservación tiende a postergar su satisfacción. Las necesidades desatendidas generan ira y resentimiento. Traducen el gemido del niño interior desatendido y abandonado. Basta ser para ser amado. El perfeccionismo, la máscara de bondad, la corrección, son moneda falsa para conseguir un amor que, si se compra, es prostitución.

Un indicador de la transformación es la fluidez y la espontaneidad de los sentimientos, que dejan así de interferir en el desa-

rrollo personal. Implica ser más confiado en sí mismo, dejarse ir y disminuir las conductas de control. La conquista de la perfección no es el objetivo, por lo que al desactivar los mecanismos de control los sentimientos puede surgir con más naturalidad: «Expreso más mi amor, mi cariño y mi dulzura: soy más tocona y sobona, utilizo más el contacto para comunicarme, la risa y la alegría, soy más fresca y menos seria».

La perfección ya no polariza las energías vitales y este cambio se traduce en una mayor sensibilidad y atención a los demás. Ya no importa tanto que la otra persona se ajuste al patrón de buena persona que el E1 se ha elaborado sino que prevalece la aceptación serena de su realidad y la confianza en sus posibilidades. No hay juicio sino aprecio.

La acción deja de ser una escapatoria para no tener que enfrentarse a los sentimientos incómodos o a los instintos, así como el precio a pagar, mediante un esfuerzo duro y sostenido, para alcanzar la perfección. El vacío, la soledad, el silencio, generan preocupación y angustia. Actuar es el modo de desconectarse de estas realidades. El E1, a medida que experimenta la transformación, modula su acción: «Me preocupo menos, me ocupo más y me desocupo cada día más: dejándome en paz y dejando al otro y al mundo en paz».

Poco a poco, va encontrando sentido a realidades antes ignoradas: «Puedo estar más tiempo en silencio sin hacer nada o haciendo nada: en contacto conmigo misma». La meditación, el retiro, el silencio... empiezan a ser posibles.

La transformación se muestra también en la despenalización de la vida instintiva y en la apertura al placer. La óptica preocupada y ansiosa del E1 conservación le hace pensar que esta despenalización le arroja en manos del tabú y de lo prohibido, como si el disfrute de la vida no tuviera muchas gradaciones. Se maneja

en una polaridad insana: entre la represión y el tabú. Acaso el tabú sea, en algunos casos, la puerta para destruir la represión, pero poco a poco aprende a disfrutar de un paseo, de escuchar música, de contemplar la naturaleza, de charlar con un amigo, de compartir sentimientos: «Me siento más libre para vivir en el presente, para gozar de las pequeñas cosas de cada instinto, para sentirme a mí misma y para estar en relación con los demás. Esto me ayuda a calmar la mente, me ayuda a sentirme viva y de buen humor». Se deja atrás el hecho de ser muy duro con uno mismo, de privarse de muchos placeres que son sanos (vacaciones, descanso, un buen masaje, el cuidado corporal...). El deber está presente, pero no siempre se impone a expensas del placer, que deja de ser una amenaza, un riesgo de descontrol, una expresión del caos y una inmoralidad. El rendimiento, la autoexigencia, el afán de superación... se colocan en su sitio, pero dejan de polarizar todas las energías, ni siquiera las principales. No obstante, el tic neurótico del E1 conservación pugna por mantener su dominio, en poner las cosas en su sitio, en recuperar el orden de las cosas. Dos pasos adelante y uno atrás sigue siendo una vía de transformación y de progreso.

Estos cambios repercuten en las relaciones sociales y en la valoración de la realidad: «Soy más respetuosa, tolerante y flexible: mi ángulo de visión es más amplio y tengo más perspectiva que antes (antes todo parecía estar en un solo plano, como si la realidad fuera plana), ahora me cabe mucho, mucho, mucho, aunque no siempre todo me parezca bien, o lo lleve bien, o lo entienda, pero lo acojo y me cabe: son posibilidades del Todo». Importan más las personas que las reglas de juego. No empujar el río sino disfrutar de sus aguas. No orientarlo sino contemplar su trazado. Así también con los demás. Dejar de ser alfarero. En todo caso, ser barro, moldeable, flexible, fluido. La rigidez carece

entonces de sentido. El medio (la perfección) para conseguir el amor se ha convertido en fin. Así se desplaza al objetivo más importante de la vida, el amor, en aras del reconocimiento. Esta mutilación existencial no puede vivirse sin ira, sin resentimiento, sin preocupación, sin angustia. La transformación consiste en poner el amor en el centro.

He aquí algunos medios que el Eı conservación considera útiles para tomar mayor conciencia de la pasión dominante:

«La terapia personal, los SAT, el silencio, la meditación, llevar un diario, el estudio del carácter a través del eneagrama, las regresiones, el trabajo con las ideas locas, el teatro terapéutico, la formación en gestalt...». Para sanar la pasión dominante, se destaca: «haber aprendido a reconocer mis necesidades, que se ocultan tras la rabia, y haber aprendido progresivamente a expresarla; correr el riesgo de expresar la rabia sin temer que la relación con el otro sufra una perturbación fatal que provoque que yo sea rechazado; tener una actitud apreciativa y serena de mí, de mis fallos y mis aciertos, y del otro; encontrar la perfección en lo insospechado; dejarme ir y dejarme llevar, aceptar las cosas aunque no siempre las entienda».

Más indicadores de la transformación:

«Afrontar mi realidad de manera completa (entrando en los sótanos), mayor conciencia de mí mismo, desactivar alguna necesidad (afectivo, sexual) y aumentar el desapego, un mayor sentido de mi fragilidad (si juego, admitir la derrota o la victoria), dialogar con los miedos interiores (relación, perder seguridad...), dejar que aflore la pasión dominante (la ira: en la aversión o rabia hay una necesidad mía insatisfecha. Puedo pensar que la necesidad del otro es más importante que la mía), mayor capacidad de disfrute y placer, sentido espiritual más espontáneo, que fluye del interior».

El E1 valora como rasgos de su estado óptimo:

«No esforzarme para que me quieran, escuchar y respetar mis necesidades y las del otro, sentir tolerancia hacia lo que es, no tanta exigencia de perfección, no ver rechazo (intención agresiva) en el otro, confianza hacia la vida (en lo bueno de la vida), perder el miedo, dejarme ser espontáneo, abandonar el control emocional, fluir, ser creativo, abandonar la norma, aceptar de la realidad, las cosas son como son, valorar las cosas en sí sin compararlas, conectar con las propias necesidades y con lo que quiero, darme el permiso de disfrutar, de pedir, de mostrarme, confianza y diálogo con las fuerzas del instinto, leer la ira como una necesidad más sin expresar, sin cubrir, relativizar las soluciones, no hay una sola».

La transformación se realiza por fases. Sigue un proceso. Puede haber momentos en que se producen saltos cualitativos, pero el itinerario tiene una línea de continuidad. San Juan de la Cruz establece la vía purgativa, la vía iluminativa y la vía unitiva. Purgar el ego, intentar arrancar las incrustaciones caracteriales que se dan en el yo verdadero, comporta un trabajo duro y ascético. Los cambios parecen imperceptibles. El iracundo, en palabras de Dante, «no podía siguiera abrir los ojos». El humo simboliza que la ira ofusca el entendimiento que impide discernir entre el bien y el mal. Al estar ciego de ira, el papel del guía es imprescindible: «Como el ciego que va tras de su guía para que no se pierda ni tropiece en obstáculo alguno, o tal vez muera». Esta fase exige dejarse llegar, dejarse conducir, dejar el control. La respuesta del E1 puede ser: «Por mi fe, te prometo que haré lo que me pides». No obstante, en su interior estallan las dudas.

La fase iluminativa también es descrita por Dante: «Cómo, cuando los húmedos y espesos valores se dispersan ya, la esfera del sol por ellos entra débilmente». Al diluirse la ira, se recupera

la visión hasta alcanzar gran intensidad: «Una luz hirió mis ojos, mucho mayor de la que se acostumbra». En la niebla, existe la preocupación por un mal paso, por caer sin darse cuenta en el abismo, por dañarse al no reconocer los obstáculos. En la luz, surge la serenidad, pero en toda nueva etapa se producen nuevos riesgos. La pasión dominante es como un virus en mutación. Se metamorfosea y adopta otras formas sutiles que vuelven a escaparse de la conciencia de la persona. La satisfacción de alcanzar este nuevo promontorio, tras el proceso purgativo, aumenta la visión de los propios errores, de las propias imperfecciones, que ahora son conocidas y conscientes. Se trabaja el efecto, pero la raíz causal es profunda. Pese a todo, el tic iracundo, como un piloto automático, es la reacción primera. Se quisiera haber progresado para dejar de sentir el enfado, pero la transformación no lo anula sino que muestra maneras constructivas de vivirlo. Se aprende a convivir con la ira.

La fase unitiva abre nuevos horizontes: «Estaban ya tan altos los postreros rayos de los que va detrás la noche, que en torno aparecían las estrellas» (Dante). Los mil fragmentos de la persona están llamados a integrarse. Se escucha la bienaventuranza de los pacíficos, que están sin mala ira. La luz de las estrellas es magnífica pero solo puede verse si hay mucha oscuridad. Las tinieblas vuelven, pero no es como al principio. Por ello, se puede ir «a oscuras y seguro». El siguiente círculo será la acedia, porque la noche puede ser un retorno a la inconsciencia, creyendo que ya está todo conseguido, o el desafío a una consciencia mayor y a un estado de mayor vigilancia. La esencia se va adueñando de la persona y el ego, sin desaparecer, se le subordina, no sin luchas ni nuevos intentos de hacerse con el mando de la situación. El E1 conservación ha sido herido por la perfección. Querer obtenerla egoicamente constituye su ruina. Su problema es que no la foca-

liza bien, porque la ha desposeído de su alma. No es tanto una conquista como un don. San Juan de la Cruz expresa esa dolencia: «¿Quién podrá sanarme?» La luz de la esencia en Dios: «Apaga mis enojos, pues que ninguno basta a deshacellos, y véante mis ojos, pues eres lumbre dellos, y solo para ti quiero tenellos». La clave consiste en que: «ya no guardo ganado, ni ya tengo otro oficio, que ya solo en amar es mi ejercicio». Se abandona la prioridad de la conservación, de la preocupación, de la angustia: «ya no guardo ganado». La perfección se descubre en el amor: «ya solo en amar es mi ejercicio».